

PERIODEPLAN

Klassetrinn:	9. trinn
Periode:	Uke 2-5
Fag:	Mat og helse
Tema:	Måltid – en verdi å ta vare på

Kompetansemål – fra Læreplan

- Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder.
- sammenligne måltider en selv lager, med kostrådene fra helsemyndighetene.

Læringsmål

Du skal kunne fortelle om næringsinnholdet i ulike råvarer.

Du skal kunne fortelle om hva tilberedningen av råvarer gjør med næringsinnholdet.

Du skal kunne følge en oppskrift.

Du skal kunne velge hensiktsmessige redskaper når du lager mat.

Du skal kunne bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlaging.

Du skal kunne lage trygg mat ved hjelp av hygieniske tiltak som god orden, håndvask, bruk av riktige redskaper til utsatte råvarer, nøyaktighet ved vask av redskaper og utstyr og oppbevare matvarer på en god måte

Du skal kunne uttrykke deg ved bruk av faguttrykk og vitenskapelige begreper

Du skal ha kunnskap om matens og livsstilens betydning for helsen.

Innhold og oppgaver

Uke	Praktisk arbeid	Teori	Teknikk
2	Teori	Måltid. Kopi fra opplysningskontorene. Råd fra Helsemyndighetene. Mat på data.	
3	Knekkebrød	Norge, brødtradisjoner. Korntyper. Kopi fra «Brødogkorn.no». Måleenheter.	Blande korn. Svelle. Kjevle ut. Dele opp knekkebrød. Steke.
4	Pasta arrabiata med grove rundstykker, s. 41	Italia. Pasta. Grov gjærbakst.	Koke pasta. Kutte grønnsaker. Blande, elte, heve og bake ut grov gjærbakst.
5	Prøve i gjærbakst.	Fastelavensboller. Praktisk prøve. Muntlige spørsmål om gjærbakst, fastelaven og annen teori fra perioden.	

Metode
<p>Teori.</p> <p>Demonstrasjoner.</p> <p>Praktisk arbeid.</p> <p>Hjemmearbeid.</p>

Vurderingsform
<p>Uformell vurdering av ferdigheter i det praktiske arbeidet.</p> <p>Egenvurdering av praktiske ferdigheter.</p> <p>Uformell vurdering av muntlig deltakelse i timene.</p> <p>Praktisk og muntlig prøve.</p>

Kriterier for måloppnåelse			
Kriterier/nivå	Fremragende Eleven kan/har	Kompetent Eleven kan/har	Under utvikling Eleven kan/har
Kunnskap Ernærings- kunnskap	omfattende kunnskap om næringsinnhold i råvarer og den betydningen tilberedelsen av maten har for næringsinnholdet	grunnleggende kunnskap om næringsinnhold i råvarer og den betydningen tilberedelsen av maten har for næringsinnholdet	noe kunnskap om næringsinnhold i råvarer, og den betydningen tilberedelsen av maten har for næringsinnholdet
Ferdighet Lage mat: Bruke oppskrifter Teknikker Redskapsvalg Sikre god hygiene	vurdere og anvende oppskrifter, velge hensiktsmessige redskaper og bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlaging lage trygg mat ved å utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask, bruk av riktige redskaper til utsatte råvarer, nøyaktighet ved vask av redskaper og utstyr, oppbevare matvarer på en god måte	anvende oppskrifter, som oftest velge hensiktsmessige redskaper og som oftest bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlaging som oftest lage trygg mat ved å utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask, bruk av riktige redskaper til utsatte råvarer, nøyaktighet ved vask av redskaper og utstyr, oppbevare matvarer på en god måte	delvis anvende oppskrifter, ved enkelte anledninger velge hensiktsmessige redskaper og ved enkelte anledninger bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlaging ved enkelte anledninger lage trygg mat ved å utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask, bruk av riktige redskaper til utsatte råvarer, nøyaktighet ved vask av redskaper og utstyr, oppbevare matvarer på en god måte
Faglig innsikt Forklare og sammenligne	bruke faguttrykk og vitenskapelige begreper omfattende kunnskap om matens og livsstilens betydning for helsen	ofte bruke faguttrykk og vitenskapelige begreper grunnleggende kunnskap om matens og livsstilens betydning for helsen	ved enkelte anledninger bruke faguttrykk og vitenskapelige begreper noe kunnskap om matens og livsstilens betydning for helsen